

RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

18^{ème}
ÉDITION



VANNES

Parc des Expositions de 10h à 19h



www.respirelavie.fr



DOSSIER DE PRESSE

Sara GANGLOFF – Responsable du salon - sgangloff@spas-expo.com - 06 70 20 38 38
Alicia SMADJA – Chargée de communication – asmadja@spas-expo.com - 01 77 37 63 48

SOMMAIRE

3 JOURS DE RENCONTRES AUTOUR DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DU BIEN ÊTRE AU NATUREL

p.3

UNE ALIMENTATION BIO, SAIN ET LOCALE, C'EST POSSIBLE !

p.5

UN SALON INTERACTIF, FOCUS SUR LES TEMPS FORTS

p.6

FOCUS AU CHAUD POUR L'HIVER !

p.8

FOCUS SPÉCIAL DÉBUT D'ANNÉE, SE METTRE AU VERT

p.9

FOCUS SUR LES VITICULTEURS DU SALON

p.12

EN PRATIQUE

p.13



3 jours

De rencontres autour
de l'écologie, du
développement durable et du
bien-être
au naturel



Prendre soin de soi, manger mieux, consommer bio, retrouver la forme, apprendre à se connaître, respecter l'environnement, privilégier les remèdes naturels... Autant de préoccupations auxquelles le salon **RESPIRE LA VIE VANNES** répond par **son authenticité** et son **offre toujours exhaustive**.

Le salon attend pour sa **18ème édition du 18 au 20 janvier, près de 12 000 visiteurs et 180 exposants** de différents univers : alimentation saine, habitat, environnement, associations, jardin, vacances, développement personnel, mode, maison écologique, beauté, santé...

UNE OFFRE COMPLÈTE POUR DÉCOUVRIR ET APPRENDRE

Les consommateurs français sont, chaque année, plus nombreux à se tourner vers une consommation plus responsable et bio. Selon les chiffres publiés récemment par l'Agence Bio en juin 2018, les achats de produits bio ont doublé en cinq ans, entre 2012 et 2017, passant de 4,189 milliards d'euros à 8,373 milliards d'euros. Car mieux vivre, c'est d'abord bien vivre en adoptant des éco-réflexes dans tous les domaines, **le salon RESPIRE LA VIE** s'attache à accompagner ces consommateurs engagés et de plus en plus attentif à leur environnement.

Afin de garantir à tous les visiteurs de rencontrer des exposants triés sur le volet proposant des produits bio, naturels et des services de qualité, RESPIRE LA VIE VANNES est soumis à la **charte de sélection rigoureuse** du Réseau ZEN & BIO*.

Par ailleurs, le salon propose un contenu riche de part :

- **Son marché de producteurs bio**, une occasion de découvrir des produits locaux (fromages, légumes, tisanes, viandes...) et de faire son marché ;
- **Ses conférences animées par des experts** intervenant sur des thématiques telles que l'alimentation, la santé et le développement personnel (2 conférences experts par jour d'une durée d'1h30) ;
- **Ses conférences exposants** pour découvrir et mieux comprendre les méthodes et produits présentés sur le salon par les exposants ou des intervenants locaux ;
- **Ses ateliers « Bien-être »**, pour s'initier à des techniques relaxantes pour le corps et l'esprit ;
- **Ses animations créatives** qui permettent de vivre des expériences inédites : apprendre à utiliser des produits naturels, à les combiner pour créer sa cosmétique, entretenir sa maison de façon naturelle et écologique et économique, cuisiner sainement.
- **Ses cours de pratiques corporelles** pour ressentir leurs bienfaits sur le plan physique, émotionnel et mental.
- **L'espace Démo Habitat**, tous les jours en continu, pour découvrir la construction à ossature bois avec isolation naturelle.

LES SECTEURS À RETROUVER

Alimentation et marché bio

Fruits et légumes, céréales, thés et tisanes, vins et boissons, plats cuisinés, produits laitiers. Produits alimentaires pour allergiques. Pains, épicerie, huiles, fromages, charcuteries, algues...



Santé, beauté, bien-être

Cosmétiques et maquillage bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires, plantes médicinales, savons. Appareils de remise en forme & de massage...



Développement personnel

Coaching, massages, gym douce. Formations, médecines douces, thérapeutes, écoles de formation.

Maison écologique, habitat sain

Mobilier ergonomique, literie, ioniseurs, filtres à eau et économiseurs d'eau, matériel culinaire, produits d'entretien verts, équipement ménager à faible consommation énergétique. Économie d'énergie. Isolation, rénovation, décoration...



Environnement, tourisme vert et jardinage

Associations et organismes d'environnement. Graines, semences, terreau, compost, engrais vert, matériel de jardin. Vacances nature et tourisme solidaire (parcs naturels, gîtes, séjours verts, randonnées et sports nature)



Mode, déco et artisanat

Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux. Objets déco, jouets.



UNE ALIMENTATION BIO, SAINE ET LOCALE, C'EST POSSIBLE !

Le salon **RESPIRE LA VIE VANNES** propose un marché des producteurs bio de la région :
Une occasion de découvrir des produits locaux (fromages, légumes, tisanes, viandes...).

Des producteurs et transformateurs bio vous feront découvrir leurs produits :



- **ALGUES DE BRETAGNE** : Tartare, fraîches, déshydratées, condiments etc.
- **ESPRIT SAFRAN & CIE** : Exploitation agricole biologique (Finistère) où l'on produit du safran et de l'aloé vera
- **LA BOULANGERIE DES ÎLES** : Pains, biscuits, viennoiseries, pâtisseries, tartes, quiches et pizzas
- **TI FERM BELLEVUE** : Produits laitiers vaches nourries sans ensilage, farine de sarrasin
- **LES SALAISONS DU GOLFE DE BRETAGNE** : Poissons sauvages fumés dont saumon d'Alaska maquereaux, thon, escolier, merlu et cabillaud
- **BRASSERIE DE RHUYS** : Fabrication de la P'tite Mamm, bière bio et locale et plantes aromatiques
- **L'ATELIER DE L'ÉPICERIE** : Valorisation des excédents de production de légumes par la transformation
- **LA MARMITE BRETONNE** : Tartinables, soupes, sauces, plats préparés, purées de légumes et fruits
- **SAFRAN DE VILAINE** : Production de safran et de produits safranés, sucrés, salés et liquides
- **AU MOULIN DE LA FATIGUE** : Meunier - farine de blé noir faite à la meule de pierre.
- **L'ORGÉ** : Producteur de café d'orge en grain ou moulu

UN SALON INTERACTIF FOCUS SUR LES TEMPS FORTS

Respire La Vie, c'est un programme dense incluant **70 CONFÉRENCES THÉMATIQUES** animées par des spécialistes de la bio et du bien-être, pour permettre de découvrir et comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon.

=> Notre petite sélection parmi le programme complet à découvrir sur le site web www.respirelavie.com

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 12:00

Relations, interactions et équilibre personnel : découvrir nos automatismes pour progresser
Claire Delisle

Samedi à 15:00

La flore intestinale au centre de la santé et de nos émotions
Patricia Paisant

Dimanche à 13:30

Rester en bonne santé, perdre du poids durablement sans régime, sans frustration et comment se détacher des addictions aux sucres
Brigitte Pineau

Vendredi à 15:00

Combattre ces fléaux alimentaires qui nous mettent en danger, par la vraie nutrition biologique humaine et la naturopathie
Luc Le Metayer - Landre

Samedi à 18:00

Hypnose et troubles du sommeil
Marie Maison Géro

Dimanche à 16:00

Le stress selon Hildegarde de Bingen
Mélody Molins

Pour permettre aux visiteurs de tous âges de goûter, tester et « mettre la main à la pâte », Respire La Vie fait la part belle aux **ANIMATIONS CRÉATIVES**. Place aux cours de cuisine, au zéro déchet, à la création de produits cosmétiques et d'entretien de la maison (...)

Profitez également des **ATELIERS BIEN-ÊTRE** pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bien-être.

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 11:00

L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches
Anne Roche

Samedi à 13:30

L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches
Anne Roche

Dimanche à 14:45

L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches
Anne Roche

Vendredi à 16:00

Comment incorporer plus de légumes et fruits dans votre alimentation quotidienne
Wendy Davies

Samedi à 14:45

Comment incorporer plus de légumes et fruits dans votre alimentation quotidienne
Wendy Davies

Dimanche à 11:00

Comment incorporer plus de légumes et fruits dans votre alimentation quotidienne
Wendy Davies

NOUVEAUTÉ ! ESPACE BOUGEZ ZEN - CONLEAU

Pour que les visiteurs puissent découvrir une technique ou l'approfondir, toute la journée seront organisés des cours de yoga de l'énergie, **kundalini yoga**, **pilate**, **yoga tibétain**, **yangshen**, **QiGong** ou encore **Tai chi chuan**, d'une durée de 1h à 1h30 (soit une quinzaine de cours pendant toute la durée du salon).

Les cours seront animés par des associations vannetaises et se tiendront sur un espace ouvert au cœur du salon. Ils pourront accueillir environ 20 personnes. Adaptés à chacun selon son niveau, ils s'adresseront aux débutants comme aux pratiquants confirmés. Des tapis de yoga seront mis à la disposition des participants.

LES ATELIERS BOUGEZ ZEN À NE PAS MANQUER

Vendredi à 11:00 Auto-massage du ventre Myriam Michel	Samedi à 12:30 Yoga spécial dos Aline Adiasse, Terra Yoga	Dimanche à 11:00 Gymnastique chinoise – Christine Ripart, Association Rouge Cèdre Vannes
Vendredi à 12:30 Yoga doux orienté dos et respiration Corinne Briuelle Collas, Yoga Somatothérapie Communication	Samedi à 16:00 Découverte Qi gong Bruno Bravo, Alterego56	Dimanche à 12:30 Yoga détente / cocooning Aline Adiasse, Terra Yoga



ESPACE PARENTALITÉ – NOUVEAU !

Différentes animations et ateliers seront organisés **tout au long du salon** : ateliers portage bébés, shiatsu sur chaise pour femmes enceintes, espace allaitement, change, coin jeux/livres, informations sur les sciences aquatiques pour femmes enceintes et couples, accompagnement par une Doula.



ASSOCIATION PASSERELLES 56

Accompagnement de la femme et des familles
dans la période prénatale
www.passerelles56.com



FOCUS AU CHAUD POUR L'HIVER

L'hiver s'installe doucement accompagné des traditionnels rhumes, gripes et baisses de forme. Il est donc d'autant plus important de **prendre soin de soi**, avec quelques bons gestes de **prévention santé, des remèdes doux** pour les petits maux, une **alimentation équilibrée**, et de quoi se vêtir chaudement et confortablement.

Bonne nouvelle ! Nous vous avons concocté une sélection de produits pour vivre sa santé en douceur et avoir bien chaud l'hiver.

TOP 5 DES HUILLES ESSENTIELLES D'HIVER

LE RAVINTSARA BIO

Stimuler les défenses immunitaires, est un antiviral exceptionnel pour les voies respiratoires.

L'EUCALYPTUS RADIÉ

Lutte contre le rhume, le nez qui coule et décongestionne les voies respiratoires.

HUILE ESSENTIELLE MARINETTI

www.martinettibio.com

Hydrolat pures & naturelles, huiles végétales, huiles florales, complexes huiles essentielles, Stop tabac, Anti-poux, bougies sans parafine, Ayurveda, huile de massage.
58290 SERMAGES

LE NIAOULI

Reconnue pour faire baisser la fièvre, lutte contre les bronches encombrées, les angines ou les boutons de fièvre.

LE PIN SYLVESTRE

Idéal en cas de bronchite, laryngite et sinusite et pour rebooster l'organisme.

LA MENTHE POIVRÉE

Très utile en hiver en cas de coup de fatigue pour se rebooster.

La sélection exposants



LES CHAUSSONS D'ALICIA

www.leschaussonsdalicia.com

En laine ou en peau de mouton de fabrication artisanale, sabots en cuir et bois de fabrication artisanale
22350 GUITTE

LA MAISON DE FICELLE

www.facebook.com/La-Maison-De-Ficelle

Création de bouillottes sèches au blé bio pour embellir la vie, à glisser sous les couvertures pour rester au chaud et profiter d'un instant cocooning.
22100 - TRELIVAN

NATURE ET BEAUTÉ

www.nature-et-beaute.com

Idéal pour renforcer ses défenses immunitaires dès qu'on sent qu'un microbe arrive ou pour éviter de récupérer les microbes du voisin !
Nous avons choisi pour vous le **CITRO +**
38140 LA MURETTE

LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 15:30

La médecine chinoise, prenez soin de vous pour faire le plein d'énergie
Martine Bosc

MEDIT & VOUS

www.meditetvous.fr

Optez pour une activité cocoon afin d'appréhender au mieux l'hiver, se relaxer et se pratiquant une activité physique en intérieur
Week-ends de méditation pleine conscience et yoga, qi gong, chant et communication bienveillante
44350 GUERANDE



FOCUS SPÉCIAL DÉBUT D'ANNÉE : SE METTRE AU VERT !

Comme chaque année, passage obligatoire par les bonnes résolutions pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps avec des méthodes et produits naturels !

Et si on redonnait un sens à sa consommation quotidienne, plus éthique et tourner vers la préservation de notre environnement, de la planète tout en se faisant du bien et en cultivant notre bien-être ?

Nous avons sélectionné pour vous, les **bonnes résolutions** pour cette année 2019 !

I. JE ME DÉTOXIFIE LE CORPS

Se faire du bien en utilisant les ressources de mère nature, des matières, plantes tirées de la nature qui nous entoure.

Tirer le meilleur de façon naturelle !

VANNES SPIRULINE

www.vannes-spiruline.com

Productrice de spiruline aux portes de Vannes
56250 SAINT NOFF

ARBRES ET Avenir

www.arbresetavenir.com

Vente de sève de bouleau, arboriculture paysanne
et de conservation
44440 RIALLE

La cure d'eau de bouleau est bonne pour nettoyer
l'organisme, le foie notamment très bien après des
fêtes arrosées

ALG BREIZH

www.pinel-naturopathe-paris-cluny-la-sorbonne.fr

Didier Pinel, naturopathe diplômé vous propose
un pré-bilan de vitalité à 10 € (durée de 15 à 20
min)

Naturopathie et vente de produits ALG'BREIZH et
ALOEBREIZH (compléments alimentaires)
75005 PARIS

Un complément alimentaire pour la vitalité,
booster les défenses naturelles, cure pour les
cheveux et les ongles beaux... faire un
rééquilibrage alimentaire

IRRIGATION DU COLON

www.irrigationcolonmorbihan.fr

Mesure d'hygiène visant à réhabiliter les fonctions
de l'intestin
56000 VANNES

L'irrigation du colon est un nettoyage qui vise à
détoxifier et nettoyer l'intestin pour se sentir plus
léger, mieux digérer...

CARBEL

www.extracteur-de-jus.eu

Extracteur de jus à vitesse lente
21000 DIJON

Les jus détox permettent de se régénérer grâce aux
fibres contenues dans les fruits frais qui ne sont pas
abimées lorsqu'elles sont passées dans l'extracteur.

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 12:00

Comment éliminer l'état inflammatoire
chronique bas, responsable des maladies
dégénératives
France Guillain

Dimanche à 12:00

Des épices dans notre cuisine : c'est bon
pour la santé avec Geneviève Martin-
Callède

II. JE COMMENCE L'ANNÉE SANS STRESS

Nous avons sélectionné pour vous, une liste d'exposants qui vous permettront d'évacuer tout votre stress ! N'hésitez pas une seconde.

ATMA

www.atma.bio

Infusions ayurvédiques vendues au sachet
38420 DOMENE

Plusieurs tisanes disponibles pour se détendre grâce à l'action combinées des plantes et des épices

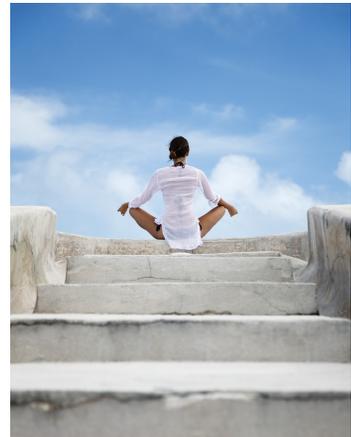


HARMONIE SOINS

www.harmony-soins.fr

Harmony soins - Thérapeute énergéticienne, relaxologue
Voyage des sens - massages, esthéticiennes, soins-
corps/visage
56000 VANNES

La pratique du yoga permet de combattre le stress en se régénérant de l'intérieur !



ÉVASION CELTIQUE

www.bernardbenoit.com

CDs de relaxation et d'évasion présentés par le compositeur
22100 DINAN

Compositeur de chansons à visée hypno thérapeutique.
Excellent remède pour se recentrer sur le présent, s'évader,
déconnecter du stress et des tracas du quotidien.

LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Samedi à 15:30

Se libérer du regard des autres !
Edith Rosset

III. JE FAIS ATTENTION À LA PLANÈTE



Notre planète est extrêmement fragile et nous sommes garants de sa protection !
La Marche pour le Climat témoigne que les citoyens sont engagés et qu'ils se mobilisent pour la planète.

Des actions immédiates sont nécessaires pour limiter le réchauffement climatique.

Il convient de penser à des alternatives pour préserver notre planète le plus longtemps possible...

La sélection exposants

PLIM

www.plim.fr

Des protèges-slip et serviettes absorbantes jolies, confortables réutilisables, écolo et économiques pour les règles, les petites fuites et l'incontinence. Les Plim sont ultra-absorbantes, 100 % étanches et totalement respirantes. Mais aussi des coupelles Menstruelles, disques démaquillants, coussinets d'allaitements...

79500 MELLE

Objectif zéro déchets ! Limiter sa consommation de déchet et utiliser le coton recyclé pour tous les produits d'hygiène au quotidien.

BODY NATURE

www.body-nature.fr

Fabricant français de produits bio et écologiques (entretien, cosmétiques, bien-être)

79250 NUEIL LES AUBIERS

GREENPEACE

www.greenpeace.fr

ONG non violente et internationale de protection de l'environnement

75010 PARIS

INFO ENERGIE

www.bretagne-energie.fr

Réaliser des économies d'énergie grâce à des gestes simples

56000 VANNES

Association pour apprendre des gestes simples qui permettent d'être plus respectueux de la planète !



FOCUS SUR LES VITICULTEURS DU SALON

Pour les amateurs de gastronomie et plus, une dizaine de viticulteurs à découvrir sur le salon

Le salon **RESPIRE LA VIE VANNES** accueillera une dizaine d'exposants vigneron, soucieux des hommes et de leurs terroirs, qui travaillent dans le respect des modes de vinification biologiques, biodynamiques et alternatifs.

Les visiteurs pourront rencontrer des producteurs qui viennent expliquer leurs démarches.

Pour apporter un maximum de plaisir, tout en respectant l'environnement : ils sont tous naturellement élaborés en agriculture biologique.

La sélection exposants VINS

AUBINEAU JEAN-PAUL

16120 - Cognac, pineau des Charentes, vins

DOMAINE LEROUX GERARD

www.vinsgerardleroux.fr/

49700 - Rouge, rosé de Loire, rosé d'Anjou, cabernet d'Anjou, Coteaux du Layon etc.

DOMAINES GABELOUS ET TERRA SOLEILLA

www.gabelous.fr

34210 - Vignerons du Minervois sans sulfites ajoutés

VINS PLATZ D'ALSACE

www.vin-platz.com

68750 - Vins et crémant d'Alsace

DOMAINE DU CRET DE BINE

www.vin-bio-cret-de-bine.fr

69490 - Beaujolais rouge, blanc, rosé, pétillant

VINS PLATZ D'ALSACE

www.vin-platz.com

68750 - Vins et crémant d'Alsace

DOMAINE DU CRET DE BINE

www.vin-bio-cret-de-bine.fr

69490 - Beaujolais rouge, blanc, rosé, pétillant

CHATEAU FONTBAUDE

www.castillon-cotesdebordeaux.com/vigneron/chateau-fontbaude

33350 - Vins de Bordeaux rouge, rosé, claret

VIGNOBLE DOULMET

www.facebook.com/Vignoble-Doulmet-491900984350503

07400 - Vins naturels de la vallée du Rhône, rouge, rosé et blanc

DOMAINE DES MAISONNETTES

www.facebook.com/maisonnettes

www.sevellia.com/domaine-des-maisonnettes

37400 - Vins de Montlouis-sur-Loire et de Touraine

CHATEAU CAJUS

www.chateau-cajus.eu

33750 - Vins bio de Bordeaux depuis 1998



EN PRATIQUE

PRIX D'ENTRÉE = 5€ sur place

Salon gratuit pour les chômeurs, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans. Stands, conférences et animations GRATUITS.

Informations et invitations gratuites à télécharger sur

www.respirelavie.fr

Parc des expositions de Vannes
Du vendredi 18 au dimanche 20 janvier 2019
de 10h00 à 19h00 – dernière entrée à 18h30

SERVICES VISITEURS

BOUTIQUE EN LIGNE : Commande sur la boutique en ligne du salon (www.sevellia.com) et retirer ses achats sur place

VESTIAIRE : 2 euros

CONSIGNE : gratuite pour les achats du salon
Sacs en coton biologique à 3 euros

ACCUEIL VISITEURS : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

RESTAURATION BIO

Tous les exposants n'acceptent pas les CB.
Pas de distributeur sur le site.



LE RÉSEAU ZEN & BIO*

Le réseau ZEN & BIO est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France. Il rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions. Ils sont devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains et de solutions de bien-être au naturel.

Le Réseau ZEN & BIO, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des professionnels sélectionnés qui proposent des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Les écocitoyens engagés aussi bien que les curieux y trouveront de nouvelles solutions durables.

SPAS ORGANISATION

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. SPAS Organisation totalise 30 manifestations : des salons bio, professionnel et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre ainsi qu'une place de marché en ligne.

- SALONS BIO À PARIS : Vivre autrement, Bio & Vegan, ViniBio, Marjolaine, Vivez Nature, Naturally, Noël en Bio, Natexpo (Paris et Lyon).
- SALONS BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE : Bien-Être Médecine douce & Thalasso (Paris et Lyon), Thermalies (Paris et Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands, Salons des Thérapies, Salon Go Healthy (Paris et Lyon).
- SALONS BIO EN RÉGION : Zen & Bio (Nantes, Angers, Tours et Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire la Vie (Vannes, La Rochelle, Rennes et Poitiers), Vivez Nature (Lyon).

PARTENAIRES DU SALON

